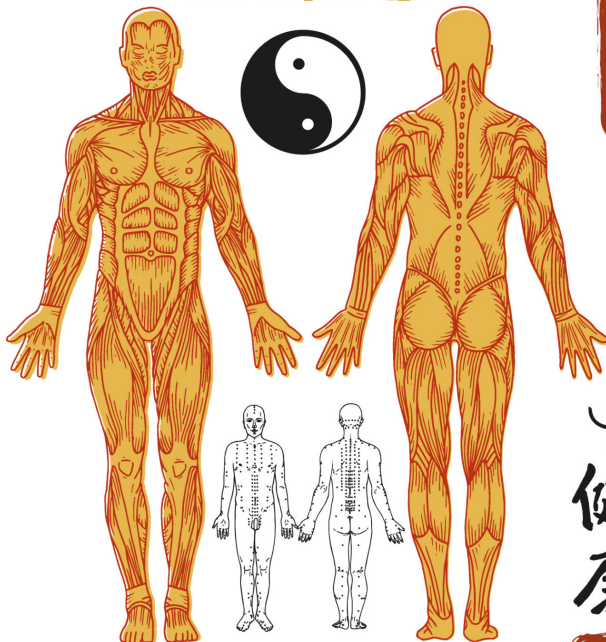


БОЛЬШОЙ САМОУЧИТЕЛЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ТОЧЕК

ЛАОМИНЬ



健康

ПОДРОБНЫЙ
АТЛАС,
ПРИЕМЫ И УПРАЖНЕНИЯ



Лао Минь
Большой самоучитель
исцеляющих точек. Подробный
атлас, приемы и упражнения
Серия «Восточная
медицина на каждый день»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64616282

*Большой самоучитель исцеляющих точек. Подробный атлас, приемы и упражнения: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-136371-0*

Аннотация

Врачи Востока уже несколько тысячелетий успешно работают с целительными точками на теле, избавляя людей от самых разных недугов. В этой книге – многовековой опыт восточной медицины: приемы акупунктуры, самомассажа, китайская практика прогревания биологически активных зон, практика исцеляющего дыхания и сравнительно молодой метод простукивания.

Используя подробное руководство и иллюстрации, вы без труда освоите техники, которые позволят вам оказать себе и

близким доврачебную помощь при головокружении, бессоннице, переохлаждении, снять внезапную боль, а также ускорить выздоровление и облегчить состояние при лечении хронического заболевания.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение в рефлексотерапию	7
Китайское искусство чжень-цзю и европейская рефлексотерапия	10
Что такое биологически активные точки (БАТ)	13
Как работает рефлексотерапия	16
Как уловить энергию ци	18
Как найти точки на своем теле	19
Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности	23
Время активности меридианов	24
Способы воздействия на меридиан	25
Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине	28
Способы рефлексотерапии	35
Иглоукальвание	36
Прижигание	38
Последовательность выполнения прижигания	39
О злоупотреблении прижиганием	40
Метод простукивания	41
Передаем организму энергию ладоней	42
Массаж для 3-часовой бодрости	44

Психологическая настройка	46
Этапы настроя	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Лао Минь
Большой самоучитель
исцеляющих точек.
Подробный атлас,
приемы и упражнения

© Лао Минь, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Введение в рефлексотерапию

Согласно древнему китайскому преданию, в незапамятные времена один крестьянин мучился постоянными сильными головными болями, но к каким бы знахарям он ни обращался, никто не сумел предложить ему действенное средство для облегчения страданий. Избавление пришло неожиданным путем – наступив на осколок раковины на берегу, мужчина получил глубокую рану и через некоторое время заметил, что больше не испытывает привычной боли в голове. Рана на ноге постепенно затянулась, но головные боли крестьянина больше не беспокоили. Когда же кто-то из его соседей пожаловался, что у него болит голова, мужчина рассказал ему свою историю и предложил уколоть то же место на ноге. И это помогло. С тех пор люди начали при возникновении болей, недомоганий искать на своем теле такие точки, воздействие на которые помогало бы облегчить состояние.

Вот такая красивая легенда повествует о зарождении древнего искусства чжень-цзю, приемы которого нам больше знакомы под названием рефлексотерапия. Так это было или нет – мы никогда не узнаем. Однако неоспоримым остается тот факт, что на протяжении нескольких тысячелетий врачи на Востоке успешно избавляют людей от самых разных недугов при помощи воздействия на определенные точки на теле. Европа познакомилась с этим медицинским ис-

кусством в 17 веке, и с середины 19 века оно уже завоевало популярность у жителей Франции, Испании, Германии, Англии. В 20 веке многие представители западной медицины проявляли интерес к рефлексотерапии, пытаясь дать ей какое-то научное объяснение. Исследования биологически активных точек дали ученым много интересной информации о связях в человеческом организме, однако полной картины научный мир представить пока не может – изучение этого феномена продолжается и по сей день. Что не мешает врачам (и представителям классической западной медицины в том числе) успешно применять приемы рефлексотерапии в своей практике.

Безусловно, чтобы практиковать рефлексотерапию в качестве врача и лечить серьезные заболевания, нужно пройти специальное обучение. Но многие ее приемы вполне доступны для освоения любым взрослым человеком, и этих приемов достаточно для того, чтобы оказать помощь себе и близким в экстренной ситуации – снять внезапную боль, помочь при головокружении, бессоннице, переохлаждении, а также ускорить выздоровление и облегчить состояние при лечении хронического заболевания.

Эта книга познакомит вас с несколькими методами рефлексотерапии, которые вы можете практиковать самостоятельно. Конечно, я не буду обучать вас приемам иглоукалывания, однако различные массажные воздействия (акупрессура, надавливания, простукивания) и использование исце-

ляющего дыхания станут прекрасным дополнением вашей домашней аптечки.

Китайское искусство чжень-цзю и европейская рефлексотерапия

Древнее китайское медицинское искусство чжень-цзю, иначе называемое иглорефлексотерапией или акупунктурой, основано на знании о биологически активных точках и энергетических меридианах тела человека. В этой классической системе обычно используется «чжень» – воздействие методом иглоукалывания и «цзю» – метод прижигания. Надавливание пальцами на активные точки, массирующие движения применяются в качестве дополнительного способа воздействия на организм. Обучение техникам чжень-цзю в Китае длится годами, врач должен полностью посвятить себя освоению этого искусства. И это неспроста – даже небольшая ошибка может привести к трагическим последствиям.

Однако европейская традиция рефлексотерапии, основанная на знаниях мастеров Востока о связях органов и систем нашего организма, доступна для освоения и может применяться каждым из вас для оказания помощи себе и своим близкими. Причинить вред при воздействии на тело человека методами рефлексотерапии (обычно это различные массажные приемы – акупрессура, надавливания, простукивания и др.) практически невозможно, зато польза от их применения может быть огромна: активизируются обменные процессы в организме, с мышц, органов и внутренних систем

организма снимается напряжение, а заметная болезненность какой-либо зоны может служить ранним сигналом о нарушении работы связанной с ней системы.

На самом деле, рефлексотерапия – это то, без чего человек не может прожить и дня. Применение методов рефлексотерапии для нас – безусловный рефлекс. Наверняка вы замечали, что потираете руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или поглаживаете колено, потираете поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи мы зачастую усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаясь «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм сам подсказывает нам способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача этой книги – научить вас сознательно помогать своему телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало настоящей лечебной практикой, обратимся к схемам расположения этих зон и точек, которые изучались и составлялись на протяжении многих ве-

ков. И сегодня мы располагаем обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Восточная медицина рассматривает организм как единое целое: воздействие на одну его область отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются **биологически активные точки (БАТ)**, восточная медицина понимает их как места, энергетически связанные с различными органами и системами организма, западная медицина зачастую склоняется к представляю о них как о местах скопления нервных окончаний. Но неоспоримым остается тот факт, что каждая из этих точек отличается от окружающей ее поверхности кожи (и это подтверждено многочисленными исследованиями) и воздействие на них оказывает выраженный терапевтический эффект.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячью нитей разной природы, прежде всего энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов,

сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя споры об их природе не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.

БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой

половине тела.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Стимулируя биологически активные точки, можно оказать лечебное воздействие на затронутые болезнью участки тела.

В традиции Восточной медицины каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия могут показаться трудно запоминаемыми, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлняются, и их названия откладываются в памяти.

Врачи, знакомые с восточной медициной, используют многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (уже упомянутая чжень-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах, а также метод простукивания.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить

общую дозу вводимого препарата.

Как работает рефлексотерапия

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, развивается болезнь. Чтобы выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая «пробка», и устранить ее.

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и серьезные повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости – исправляет неправильное функционирование. А большинство наших болезней, особенно в начальной стадии, – это нарушение функции органов и систем.

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток.

Боль указывает нам, в каком месте произошло нарушение равномерного тока жизненной энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической «пробке» лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (*ци*) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

Как уловить энергию ци

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай, больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит и конечности холодеют.

Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци.

Как найти точки на своем теле

На иллюстрациях в этой книге вы найдете активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массаж не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади. Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с точками на меридианах тоже не терпит приблизительности.

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

Как определить 1 цунь?

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).

3 цуня – ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной

(правой или левой) ладони (рис. 2).

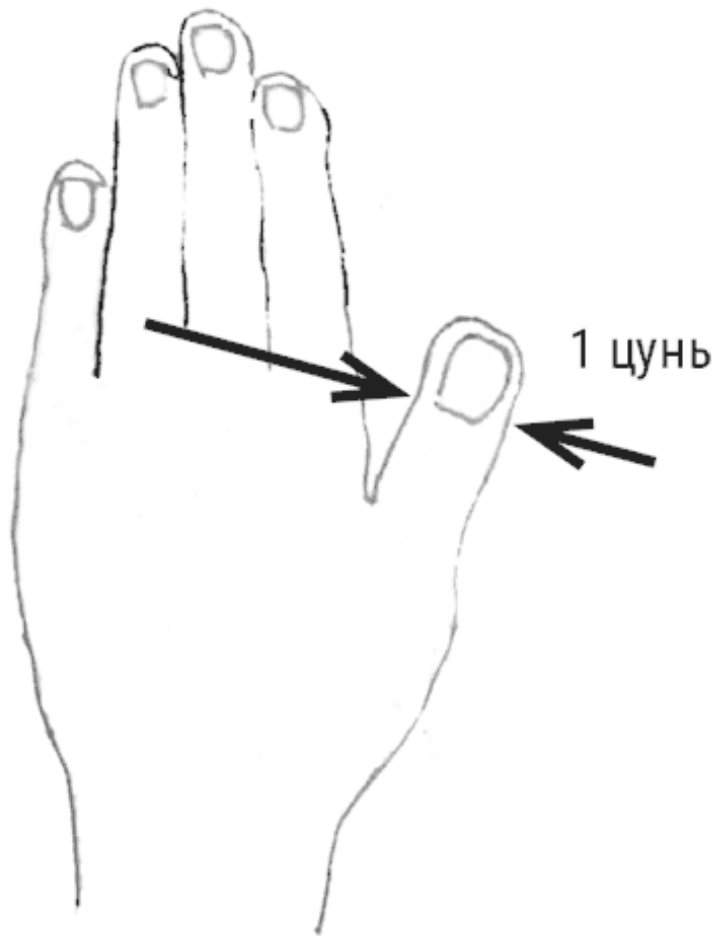


Рис. 1



Рис. 2

Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности

Поговорим подробнее об энергетической системе человека, которая в традиционной медицине Востока и является предметом лечения. В этой главе книги мы не будем подробно разбирать все меридианы, для описанных в ней приемов рефлексотерапии вам достаточно будет знания о конкретных точках. Однако несколько слов об этой удивительной системе нашего организма все-таки сказать стоит.

Задавать импульс энергетической системе можно только через наружные точки. Но этого достаточно для исправления энергетики, то есть для исцеления и профилактики болезней!

Энергетическая система тела так же материальна, как кровеносная, пищеварительная, нервная системы. Она состоит из энергетических меридианов и энергии, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм.

Время активности меридианов

Энергия проходит по каналам последовательно в течение суток, перетекая из одного канала в другой. За 24 часа совершается энергетический кругооборот. Лучше всего воздействовать на определенный канал в период его максимальной активности. Если этот период приходится на время сна, можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. Но главное – не проводить терапию в период пассивности канала.

Канал	Период активности	Период пассивности
Легких	С 3 до 5 ч	с 15 до 17 ч
Толстого кишечника	С 5 до 7 ч	с 17 до 19 ч
Желудка	С 7 до 9 ч	с 19 до 21 ч
Селезенки — поджелудочной железы	С 9 до 11 ч	С 21 до 23 ч
Сердца	С 11 до 13 ч	С 23 до 01 ч
Тонкого кишечника	С 13 до 15 ч	С 01 до 03 ч
Мочевого пузыря	С 15 до 17 ч	С 3 до 5 ч
Почек	С 17 до 19 ч	С 5 до 7 ч
Перикарда	С 19 до 21 ч	С 7 до 9 ч
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	С 21 до 23 ч	С 9 до 11 ч
Желчного пузыря	С 23 до 01 ч	С 11 до 13 ч
Печени	С 1 до 3 ч	С 13 до 15 ч

Способы воздействия на меридиан

Воздействовать на меридиан можно посредством точечного надавливания, нанесения ударов подушечками пальцев по всему ходу меридиана (фото 1, а) или внутренней поверх-

ностью нескольких пальцев. Такая техника удобна при работе с ножными и ручными меридианами, см. фото 1, б. В отдельных случаях применяются удары открытой ладонью и кулаком, например, при быстром простукивании меридианов печени и желчного пузыря. Такие техники обычно используются в Японии, мы обговорим их непосредственно перед началом работы.



Фото 1, а



Фото 1, б

В активные точки меридианов можно втирать согревающие составы, о которых мы поговорим ниже.

Меридианы могут иметь центростремительное или центробежное направление движения энергии. Если энергия движется от конечностей к центру тела, меридиан **центростремительный**, если энергия движется к конечностям – меридиан **центробежный**. Направление воздействия должно соответствовать току энергии. Поэтому мы обязательно оговариваем ход ударов для каждого меридиана.

Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине

В основе корейской рефлексотерапии лежит **Закон подобия**, проявляющийся в нашем телосложении.

Посмотрите внимательно на наши ладони! Строение кистей рук подобно сложению скелета человека.

Вот таких человечков можно представить на наших ладонях (рис. 3, а, б).

Каждая часть туловища отражена на соответствующем элементе ладони и стопы. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. Воздействие на подобие равноценно воздействию на орган. С точки зрения западного человека, это может выглядеть малоубедительно, но восточная энергетическая теория подтверждает биологическую активность подобных зон.



Рис. 3, а



Каждый орган имеет выход на ладонь. И если органы болят, в основных точках подобия и прилежащих областях возникает напряжение, чувствительность, может измениться температура прилежащей области, могут уплотниться мышцы ладони или стопы, кожный покров зоны подобия иногда локально изменяет цвет. Индивидуальные реакции организма на причину болезни разнообразны, и отражение недуга в точках соответствия тоже имеет индивидуальные черты.

Своевременно определить болезненную зону на руке – означает вовремя послать к связанному с ней органу сигнал исправления. Не только снять симптомы, но гармонизировать весь меридиан энергетической связи. В идеальном случае, исправив энергетический сбой, можно даже успеть предотвратить проявление болезни на физическом уровне!

На атласы нанесены проекции органов на ладонь и стопу (рис. 4, а, б). Техника выполнения массажа – надавливание в течение 10 секунд на точку указательным или средним пальцем массирующей руки. Надавливание сопровождается вращательным движением, палец с усилием «ввинчиваем» в массируемую поверхность.

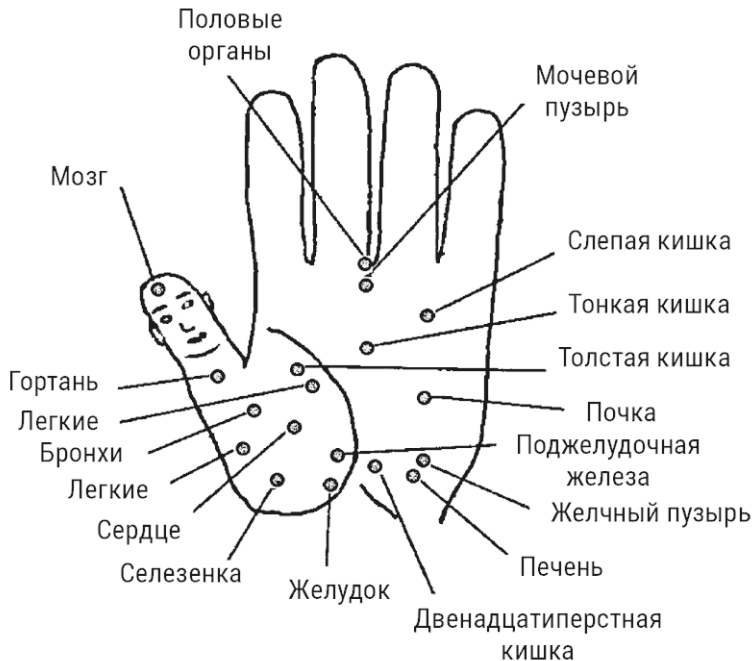


Рис. 4, а



Рис. 4, б

Способы рефлексотерапии

Среди древних способов воздействия на БАТ были удары камнями, уколы острыми костями животных, прижигание горячим металлом... Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие, но не менее эффективные.

Какие существуют возможности воздействия на точки и каналы?

Возможность воздействия на самом деле одна – раздражение.

А способов раздражения множество: иглоукалывание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами, простукивание, вакуумтерапия (обыкновенные русские банки, поставленные в исцеляющей зоне!) и даже активизация точек движениями тела.

Иглоукальвание

Иглоукальвание в Европе называют **акупунктура**, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungere* (колоть, жалить).

Этот метод лечения может использовать только врач!

Вы почти не почувствуете боли от укола: специальная стальная (или серебряная, или золотая) игла очень тонка. Ощущения, которые приходят во время иглоукальвания, похожи на ощущения от вхождения энергии ци: ломота, расправление, онемение, жжение.

Врач может использовать 2–3 иглы или десятки игл во время лечения и знает около 700 биологически активных точек на вашем теле.

Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не испытаете должных ощущений, но и подвергнете организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

ВНИМАНИЕ!

Если у вас есть возможность принять курс иглоукальвания (акупунктуры) у специалиста, учтите, что противопоказаниями к акупунктуре являются: опухоли любого происхождения и любого месторасположения и локализации; острые инфекционные, вирусные и грибковые заболевания;

истощение организма, психические заболевания и состояния нервного возбуждения (в том числе состояния во время алкогольного опьянения); тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек, легочная недостаточность; состояние после большой физической нагрузки и после принятия горячей ванны и других тепловых процедур.

Беременность также является ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ к иглоукалыванию.

Прижигание

Еще один метод чжень-цзю терапии – прижигание биологически активных точек. В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так, чтобы на коже оставались ожоги. Часто на биологически активные точки возлагали тлеющие комочки травы, чтобы после прижигания на коже остался пузырь – он должен лопнуть и покрыться струпом.

Теперь врач воздействует на кожу умеренным теплом, избегая ожогов. Для этого используют сигарету или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является восполнение недостатка энергии ци, то есть стимуляция ослабленной энергии.

Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже, и процедуры повторяются.

Чтобы изготовить полынную сигарету, в мае-июне собирают листья полыни, высушивают их и измельчают в кофемолке. Полученным порошком набивают пустые сигаретные гильзы или самокрутки из рисовой бумаги.

Рассмотрим способы прижигания полынной сигаретой.

Статичный способ прижигания – зажженный конец полынной сигареты подносят к биологически активной точке на расстоянии 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70°С. Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия – от 5 до 15 минут (реже – до 20–30 минут).

Клюющий способ прижигания (часто используется при артритах и при болях в кишечнике) – зажженный конец сигареты быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Гладящее прижигание, или «утюжка» – полынной сигаретой (мокса-сигаретой) двигают вверх и вниз по ходу меридиана (сочетания точек) на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Этот способ можно использовать, когда вы задействуете для лечения сочетание точек, находящихся на близком расстоянии друг от друга.

Последовательность выполнения прижигания

Из трактата «Поддержание жизни» мы должны вынести такое правило воздействия (прижигания, втирания, акупрессуры) на сочетания точек.

Сначала надо воздействовать на точки левой стороны туловища, начиная с головы.

Если это необходимо, после прижигания левой стороны

надо возвратиться вверх и воздействовать на точки правой стороны туловища.

В первый день время воздействия прижиганием надо уменьшать вдвое, постепенно доводя до максимума (в конкретных рекомендациях по сочетаниям точек – дается максимальное время).

О злоупотреблении прижиганием

Главная заповедь врачевания «не навреди» должна применяться и во время рефлексотерапии. Если вы используете метод прижигания, особенно внимательно следите за состоянием кожи – на ней не должны появляться ожоги и не должна развиваться аллергическая реакция. Прижигание волосистой части кожных покровов (особенно головы) самостоятельно выполнять не следует.

И даже втирание раздражающих составов в биологически активные точки головы надо выполнять разумно и умеренно, сообразно с опытом врачевания.

Метод простукивания

Сравнительно новый метод простукивания энергетических точек основан на традиционном китайском и японском массаже и во многом с ним пересекается. Его особенность заключается в акценте на психологическую составляющую лечения. Простейшие массажипростукивания затылка издревле использовали для возбуждения жизненных сил, для концентрации мышления в ответственные минуты у чиновников, ученых мужей и школьников. Современные неврологи, невропатологи, рефлексологи не могли пройти мимо этого способа воздействия, потому что он дает интересный результат.

В процессе такого массажа можно стимулировать и возбуждать нашу нервную систему, вытаскивать на поверхность глубинные эмоции, нежелательные подсознательные установки и программы. И не просто вытаскивать на поверхность, но и «сносить их», как говорят программисты. То есть безжалостно уничтожать накопленный годами негатив, дающий болезненные установки всему телу.

Метод простукивания работает с любым проявлением эмоционального стресса. С тревожным состоянием, страхом, опасной зависимостью, довлеющим чувством вины, с убеждением, которое ограничивает наш успех и процветание. К таким результатам пришли рефлексологи, работающие с

больными по поводу заболеваний, казалось бы, не связанных со стрессом напрямую. Поначалу европейские врачи использовали рефлексотерапию как прекрасный метод воздействия при неврологической боли, аллергиях, иммунных заболеваниях. Но оказалось, что массаж ликвидирует и такую основу иммунодефицита, как стресс!

Передаем организму энергию ладоней

Метод простукивания сочетает два важных компонента: движение пальцев и мысленное сопровождение. Пальцы работают с энергетическими точками, а мышление сконцентрировано на освобождении от проблем, возникших в организме, – физических или психологических.

Как работать со своими психологическими зажимами, мы можем себе представить. Потому что каждый из нас обладает личным опытом преодоления каких-то душевных проблем. Мы ведь всерьез учимся этому с раннего детства на протяжении всей жизни. И если бы ничему не научились, то не пришли бы к необходимости развивать возможности. Рефлексотерапия, конечно, выдвигает собственные требования к психологическим установкам, и мы будем им следовать по ходу освоения метода.

Что же касается энергетических зон тела, то начинающий практик знает о них лишь понаслышке. А ведь это и есть главный предмет воздействия любого метода рефлексотера-

пии. Мы исходим из того, что энергия движется в теле, как кровь, как лимфа, как желудочный сок, как воздух в легких. Кровеносная система больше всего годится для сравнения с энергетической системой. Легко представить себе, что ни одна ткань организма не проживет больше часа, если ее лишить кровоснабжения. Так вот, без движения энергии ткань тоже заболевает и тоже может погибнуть.

Человек здоров до тех пор, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом его энергетическом сосуде.

Метод простукивания восстанавливает функции органов и систем. Исправляет даже те нарушения, которые могли оказаться для вас незамеченными. Бывает так, что воздействие рефлексотерапией начинается по поводу одного, самого докучливого, заболевания, а после лечения попутно устраняются «второстепенные» проблемы. Это происходит оттого, что точки, на которые мы воздействовали, обладают многофункциональной силой, как и энергетические меридианы.

Мы сами сможем стимулировать жизненную энергию, если научимся воздействовать на энергетические потоки. На практике это выглядит как удары и нажатия на биологически активные точки, которые способны передавать энергию прикосновения в эпицентр болезни.

Простукивание будем проводить указательным и средним пальцами руки. Чтобы массирующая рука не уставала, не на-

прыгалась и не отвлекала нас от установок на оздоровление, ее надо максимально расслабить в запястье. Когда запястный сустав расслаблен, не возникает зажимов и напряжений ни в ладони, ни в локтевом суставе. На самом деле простукивание – это неплохая зарядка для массирующей руки.

Для того чтобы почувствовать прелесть ударов по телу немедленно, сделаем небольшой массаж затылка!

Массаж для 3-часовой бодрости

Данный массаж можно использовать для снятия хронических головных болей, для повышения тонуса мышц при утомлении или нервном расстройстве.

Но основная его задача – вызвать прилив бодрости, энергетический всплеск перед серьезными умственными и психологическими испытаниями: экзаменом, докладом, собеседованием при приеме на работу, перед трудным разговором с начальником и любым другим психологически некомфортным для нас собеседником.

Бодрость и уверенность от 15-минутного массажа длится не менее 3 часов!

Самое лучшее исходное положение для энергетического массажа – стоя, чтобы руки двигались за спиной максимально свободно.



Фото 2

1. Раскройте ладони и округлите их так, будто в каждой руке держите небольшой апельсин (фото 2). Пальчики должны стать достаточно жесткими, а запястья надо хорошо расслабить (такие требования предъявляются к пианистам). На-

чинаем производить дробные частые удары жесткими подушечками пальцев по всей затылочной поверхности головы – от макушки до впадины на шее (барабаним не меньше чем 3 минуты). В голове должно быть ощущение множества барабанных палочек, отбивающих непрерывную дробь на всей волосистой поверхности головы.

2. Переместимся вниз и несколько минут «пощиплем» заднюю поверхность шеи – пальцы должны быть мягкими, но хищными.

3. Теперь раскроем ладони и проследим, чтобы запястья были абсолютно свободны. Расслабленными ладонями наносим удары по плечам, лопаткам, по спине (до уровня поясницы). Работают только запястья, ладони наносят ощутимые беспорядочные шлепки, выдерживать которые довольно неприятно! Кожа на спине должна покраснеть (хотя шлепать можно через легкую ткань одежды, так поступают в классических приемах японского массажа).

4. В завершение процедуры разгладьте поверхность спины широким движением раскрытой ладони. Можно двумя ладонями сразу по левой и правой половине спины.

Психологическая настройка

Чтобы начать психологическую настройку, а заодно подготовить массирующую руку к монотонному простукиванию, сделаем зарядку для пальцев. Нижеприведенное

упражнение должен выполнять массажист перед началом любой мануальной практики: традиционный массаж, простукивание, акупрессура (надавливание рукой).

Мануальная терапия не располагает ни слабыми электрическими токами (как электрофорез), ни искусственным источником тепла (как УВЧ), а только лишь чистыми и теплыми руками массажиста! Они должны быть энергетически правильно подготовлены. Если вы делаете массаж (простукивание) кому-то из своих домашних, контакт будет более результативным. Если же вы заняты самомассажем, то с подготовки рук начинается ваше собственное исцеление.

Подготовка рук

1. Представьте себе, что намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Между прочим, прием можно провести в виде реального мытья рук под струей теплой воды.

2. Энергично разомнем суставы: 10 раз резко и быстро сжимаем пальцы в кулак и медленно разжимаем.

3. Затем обратные движения: медленно сжимаем пальцы в кулаки, а потом резко распускаем их веером (10 раз).

4. Кончиками пальцев обеих рук энергично постукиваем друг о друга, чтобы вызвать прилив сил в пальцах.

5. Опять растираем ладони круговым вращением, как при мытье рук, и на этом заканчиваем подготовку.

Этапы настроя

Главная задача психологического настроя заключается в том, чтобы снять негативную установку. Давайте определимся с тем, *что значит для нас, практиков рефлексотерапии, негативная установка*. Понятие чрезвычайно обширно, но мы заняты конкретным делом – воздействием на энергетические меридианы. Нас интересует, как неправильные установки могут помешать устранению энергетического застоя в организме.

Негативная установка в психологии – это концентрация на недостатках:

- на том, чего нам не хватает, вместо того чтобы думать о том, чем мы располагаем;
- на том, что нам угрожает, а не на том, каковы ресурсы оздоровления;
- на недостатках организма, а не на его сильных сторонах;
- на предыдущем негативном опыте лечения, на повторяющейся боли, на беспокоящих результатах анализов, а не на положительной динамике, удовлетворительном состоянии на сегодняшний день и т. д.

Нет никаких сомнений, что даже с такими установками мы начнем лечиться и сможем выздороветь! Инстинкт самосохранения принуждает любого человека к оздоровитель-

ным действиям даже в тяжелом физическом состоянии: сон, экономия сил – это ведь тоже оздоровление! Крепкого сна бывает достаточно, чтобы прошла головная боль, связанная с избытком или недостатком энергии. Но воздействовать на собственные энергетические меридианы, преодолевая страх и неверие, так же трудно, как взаимодействовать с другим человеком, если отношения отягощены неприязнью, опасением, страхом или чувством вины.

Причины негативной установки во время болезни связаны с нарушенной физиологией и неблагоприятным гормональным фоном. «Негативная» химия организма рождает нашу ипохондрию, а заодно создает дополнительные закупорки в энергетических сосудах. И мы попадаем в замкнутый круг, в капкан. Как из этого капкана вырываются мастера восточных практик? Создают эмоциональный настрой на лечение!

1. Начальным шагом в психологическом настрое является четкое обозначение болезни. Когда мы лечим хроническое заболевание, диагноз должен поставить врач. Нельзя придумывать себе гастрит, вегетососудистую дистонию или бронхит. Надо, чтобы диагноз был известен доподлинно, и тогда мы начнем лечение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.